





PRÉVENTION DES PIQÛRES ET MORSURES D'INSECTES

De nombreuses maladies associées aux voyages sont transmises par des insectes infectés tels que les moustiques, les tiques, les puces et les mouches. Avant de voyager, informez-vous au sujet d'insectes qui causent des maladies à votre destination. Sachez à quelle période ou à quel endroit ils piquent le plus, par exemple le jour ou la nuit, dans les habitations ou dehors, dans les régions rurales ou urbaines.

Pour réduire au minimum votre risque, utiliser une approche intégrée qui inclut les mesures de protection individuelle contre les insectes et les médicaments et/ou les vaccins appropriés préventifs.

RECOMMANDATIONS

Consultez un fournisseur de soins de santé ou visitez une clinique santé-voyage, de préférence six semaines avant votre départ.

PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LES PIQÛRES ET MORSURES D'INSECTES :

1. Couvrez-vous :

- Portez une chemise à manches longues de couleur pâle rentrée dans un pantalon, des chaussures (évitez les sandales) et un chapeau. Dans des endroits infectés par les tiques, vous pouvez aussi fermer le bas de vos pantalons avec du ruban adhésif ou le rentrer à l'intérieur de vos chaussettes, de vos chaussures ou de vos bottes.

2. Appliquez un insectifuge sur la peau exposée :

- Au Canada, les insectifuges à base de DEET ou de l'icaridine (aussi connue sous le nom picaridine) sont les plus efficaces.
- Suivez les indications du fabricant.
- Assurez-vous que les produits sont approuvés avant de les utiliser sur des enfants et évitez d'appliquer des insectifuges sur leurs mains.
- Ne l'appliquez pas sur la peau irritée, des coupures ou des éraflures.
- Évitez de vaporiser l'insectifuge directement sur le visage.
- Lavez-vous les mains après l'application pour éviter tout contact avec les lèvres et les yeux.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser des produits combinant à la fois un insectifuge et un écran solaire.
- Si vous voulez toutefois utiliser un écran solaire et un insectifuge à base de DEET, appliquez d'abord l'écran solaire et laissez-le pénétrer dans la peau pendant 15 minutes environ avant d'appliquer l'insectifuge.
- Si vous voyagez dans des régions où le risque de maladies propagées par les insectes est élevé, appliquez une nouvelle couche d'insectifuge au besoin. Si un moustique vous pique et que la période indiquée sur l'étiquette n'est pas terminée, il est recommandé d'appliquer une nouvelle couche d'insectifuge.


Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada



- Si vous voulez réduire au minimum la quantité d'insectifuge utilisée, appliquez-le durant la période de la journée où les insectes sont les plus actifs et que vous êtes le plus susceptible d'être exposé.

3. Évaluez votre logement :

- Restez dans des endroits où toutes les ouvertures sont pourvues de moustiquaires ou dans des endroits fermés et climatisés.
- Évitez de demeurer dans des habitations faites de boue, d'adobe ou de chaume (tiges ou feuilles de plantes utilisées pour le toit).

4. Dormez sous une moustiquaire de lit, de préférence traitée aux insecticides :

- Assurez-vous que la moustiquaire est intacte (sans déchirures).
- Rentrez la moustiquaire sous le matelas.
- Assurez-vous que la moustiquaire ne vous touche pas (sinon vous pourriez vous faire piquer à travers la moustiquaire).
- Utilisez la moustiquaire pour protéger les jeunes enfants lorsqu'ils sont dans un parc pour bébés, un berceau ou une poussette.

5. Pour une meilleure protection, appliquez un insectifuge à base de perméthrine sur vos vêtements et autres accessoires de voyage :

- La perméthrine n'est pas vendue au Canada, mais les cliniques santé-voyage peuvent vous indiquer comment acheter de la perméthrine et du matériel prétraité avant ou pendant votre voyage.
- Les traitements des vêtements à la perméthrine sont efficaces pendant plusieurs lavages.
- Si vous traitez vos vêtements vous-même, suivez attentivement le mode d'emploi du produit.
- Évitez de vaporiser la perméthrine directement sur la peau.

LIENS CONNEXES

Assistance – Maladie ou blessure en voyage :
www.voyage.gc.ca/assistance/info-d-urgence/malade-blesse

Si vous tombez malade après votre retour au Canada :
www.voyage.gc.ca/retour/malade/

Vaccination :
www.voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/vaccins

Cat. : HP40-110/5-2014F-PDF | ISBN : 978-0-660-22165-6 | Pub. : 140068